2019

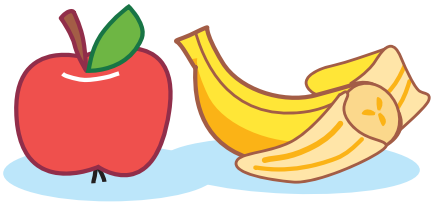
Ca 10 g kolhydrater

2 dl sockerfri fil

1 dl glass

Ett glas mjölk (2 dl)

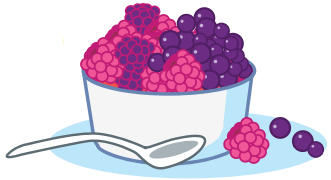
Yoghurt
ca 1 dl (med socker)
ca 2 dl (med sötningsmedel)



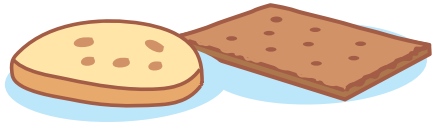
En frukt (100-130 g)
en halv banan(50-60 g)

En potatis
(storlek som en egg)

1/2 karelsk pirog



2-3 dl bär



En brödskiva (ca 20-30 g)
ett knäckebröd
- ungefär hälften av vikten
är kolhydrater

1 dl gröt (kokt i vatten)
1 dl flingor

3/4 dl ris, pasta eller potatismos

Diabetes Pirkanmaa ry

www.diabetespirkanmaa.fi